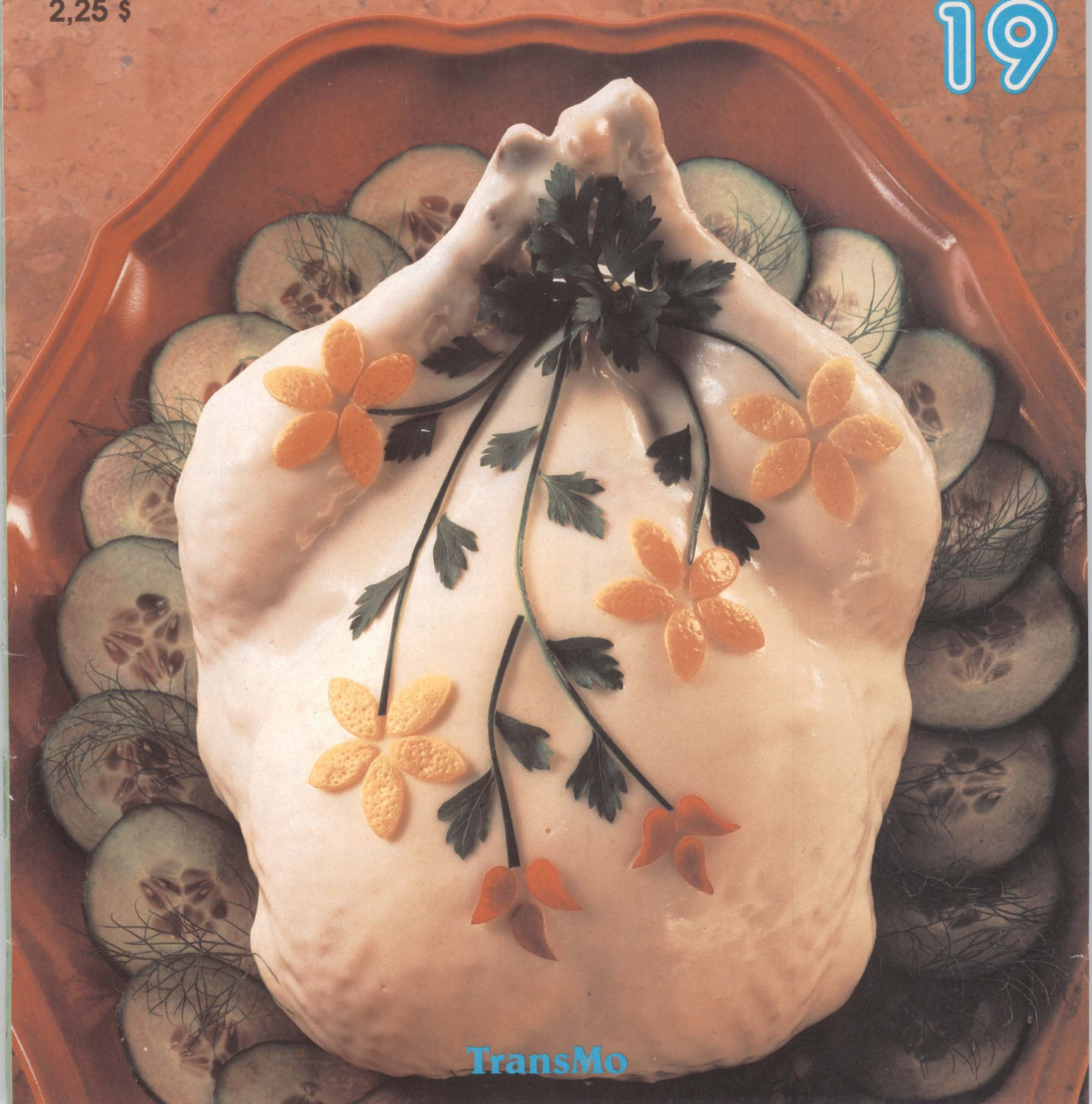
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

19



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 2 FASCICULE 19

PÂTISSERIE ET DESSERTS 17
Les pizzas 501

CUISINE MICRO-ONDES 19
Four micro-ondes et cuisinière 506

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les saucisses 509

CONGÉLATION 18
Des desserts congelés 514

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 19
Poulet désossé et farci 518

FRUITS ET LÉGUMES 19
Légumes combinés 522

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un buffet d'été 526

MICRO-SECRETS
Comment garder les aliments bien chauds 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

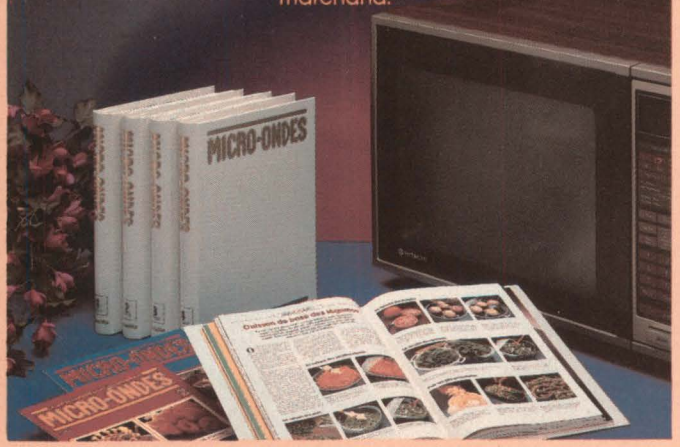
La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 86
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Fours combinés 2 Comment tirer le maximum de son four combiné et comment préparer un Yorkshire pudding en un temps record.

Des baies succulentes Des soufflés, des sauces, des tartes ou des croustillants. Voici comment transformer ces délicieux petits fruits en plats irrésistibles.

Une fête d'étudiants Un examen réussi ? Voilà l'occasion rêvée de réunir quelques amis et de festoyer.

Plus...

Boulettes de viande, jambon au cidre, confiseries fines, cuisson du **foie.**

Les pizzas

Le four micro-ondes est idéal pour faire réchauffer les pizzas préparées d'avance, mais il se prête encore mieux à la cuisson de délicieuses pizzas maison, garnies au gré de votre fantaisie.

Une belle pizza toute chaude, se sert merveilleusement bien pour un goûter rapide ou un repas plus substantiel. Préparez vous-même ces savoureuses « tartes italiennes » et garnissez-les d'ingrédients de votre choix. Le seul désavantage de la cuisson d'une pizza selon la méthode traditionnelle est le temps qu'il faut consacrer à la préparation de la pâte. Le four micro-ondes vous permet maintenant de préparer la pâte rapidement, sans problème. Alors qu'il faut compter plusieurs heures pour faire lever la pâte selon la manière traditionnelle, le four micro-ondes vous permet de réaliser cette étape en 45 min environ. Il ne reste plus, ensuite, qu'à la garnir d'ingrédients de votre choix, cuits tout aussi rapidement aux micro-ondes.

Cette chronique vous offre plusieurs recettes de pizzas que vous pourrez dorénavant préparer chez vous; laissez courir votre imagination et choisissez vos garnitures préférées.

Pizza à l'espagnole

Pâte à pizzas

4 min

Temps d'attente : 10 min

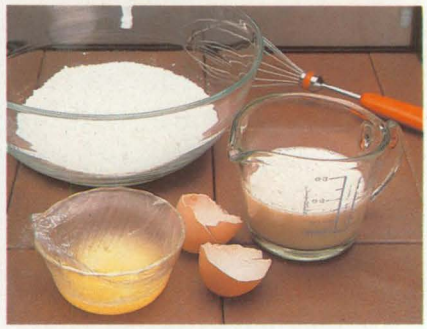
Si désiré, faites lever la pâte selon la méthode traditionnelle, dans un endroit chaud pendant 2 h.

4 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à café de levure sèche
1 pincée de sucre
2 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf battu
1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
1 pincée de sel

1 GRANDE OU 3 PETITES PIZZAS

Préparation de la pâte à pizzas

Faites chauffer *le lait dans une tasse à mesurer, 30 s à MAX. Saupoudrez de levure sèche et de sucre et laissez reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'il mousse.*



Faites fondre *le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la levure et les autres ingrédients pour former une pâte malléable.*

Pizza aux fruits de mer

13 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir ci-dessus)

GARNITURE

1 boîte de 15 oz/425 g de tomates, égouttées et hachées
1 oignon haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de fines herbes
sel et poivre
1 boîte de 2 oz/50 g de thon, égoutté et défait à la fourchette
2 oz/50 g de crevettes décortiquées, décongelées au besoin
2 oz/50 g de moules cuites (facultatif)
2 cuil. à café de câpres hachées
2 oz/50 g de cheddar râpé

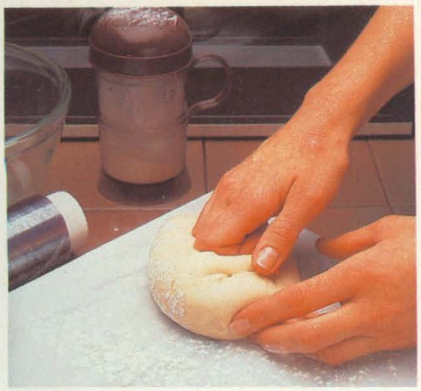
3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et faites 1 grande ou 3 petites pizzas. Mélangez tomates, oignon, pâte de tomates, farine, fines herbes, sel et poivre. Faites chauffer 5 min à MAX. en remuant 1 fois.

2 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore de 6 à 8 min, jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.

3 Versez ce mélange sur la pâte et étendez-le jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords. Garnissez des fruits de mer, du thon, des câpres et du fromage râpé, puis faites cuire 2 ou 3 min à MAX.

PAUL WEBSTER



Pétrissez *puis déposez dans un bol graissé et faites chauffer 4 min à MIN., ou de 5 à 10 s à MAX. Laissez reposer 10 min. Répétez jusqu'à ce que la pâte double de volume.*

Pétrissez *puis abaissez en un cercle de 12 po/30 cm ou en trois petits cercles de 5 po/12,5 cm. Glissez dans une grande assiette ou un plateau à brunir; enfournez 3 min à MAX.; tournez 1 fois.*

Garnissez *de vos ingrédients préférés, jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords. Enfournez 2 ou 3 min à MAX.; tournez 1 fois. (Un plateau à brunir donnera une pâte plus croustillante.)*

Pizza aux légumes

9 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir page précédente)

GARNITURE

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 poivron rouge, épépiné et coupé en tranches
1 poivron vert, épépiné et coupé en tranches
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 tomates, pelées et coupées en morceaux
4 oz/100 g de champignons, en tranches
sel et poivre
3 oz/75 g de cheddar ou d'édam râpé

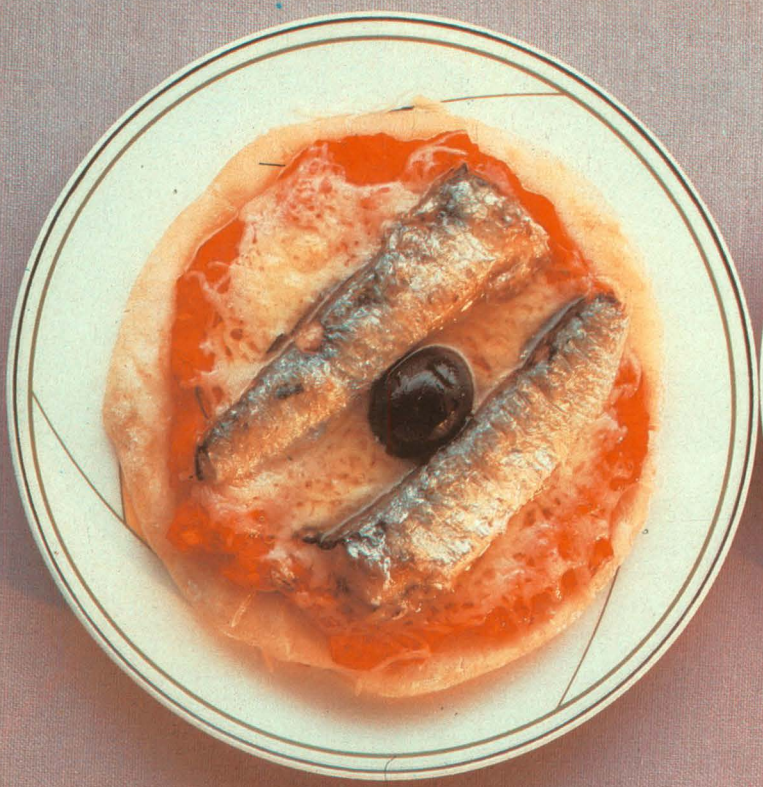
3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et façonnez 1 grande ou 3 petites pizzas. Versez dans un bol l'huile, les poivrons, l'oignon et l'ail; enfournez 5 min à MAX. en remuant 1 fois.

2 Ajoutez les tomates, les champignons, le sel et le poivre, au goût, et mélangez bien. Faites cuire 2 min à MAX.

3 Étendez le mélange sur la pâte, jusqu'à 1 po/2,5 cm du bord. Parsemez de fromage râpé puis faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en tournant le plateau 1 fois.

À gauche et à droite : *Pizza aux légumes*
Au centre : *Pizza aux fruits de mer*



Pizza quatre saisons

6 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir p. 502)

GARNITURE

3 tomates, pelées et coupées en morceaux
1 petit oignon émincé
1 pincée de basilic séché
2 cuil. à soupe d'huile végétale
3 oz/75 g de cheddar râpé
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
3 ou 4 olives noires
3 oz/75 g de champignons, en tranches
3 oz/75 g de pepperoni, en tranches
3 coeurs d'artichauts en boîte, en tranches

3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et faites 1 grande ou 3 petites pizzas. Versez les tomates, l'oignon, le basilic et la moitié de l'huile dans un plat; faites chauffer 3 min à MAX.

2 Parsemez la croûte des fromages.

3 Versez le mélange à la tomate sur un quart de la pizza et garnissez des olives. Étalez les champignons sur un autre quart, le pepperoni sur le troisième quart et les coeurs d'artichauts sur le quatrième. Arrosez du restant d'huile et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. en tournant 1 fois.

Pizza à l'espagnole

13 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir p. 502)

GARNITURE

1 boîte de 15 oz/425 g de tomates, égouttées et coupées en morceaux
1 oignon haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café d'origan séché
sel et poivre
3 oz/75 g de cheddar, en tranches
4 oz/100 g de salami ou de chorizo, la couenne enlevée et coupé en tranches
2 oz/50 g d'olives farcies, en tranches
4 cuil. à soupe de parmesan râpé

3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et façonnez 1 grande ou 3 petites pizzas. Mélangez bien tomates, oignon, pâte de tomates, farine, origan, sel et poivre, au goût, et enfournez 5 min à MAX. en remuant 1 fois.

2 Diminuez la puissance à MED. et faite cuire encore de 6 à 8 min en remuant 2 fois. Versez ce mélange sur la croûte, jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords.

3 Garnissez des tranches de cheddar, de salami et d'olives et saupoudrez de parmesan râpé. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX.

Pizza aux sardines

13 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir p. 502)

GARNITURE

1 boîte de 15 oz/425 g de tomates, égouttées et coupées en morceaux
1 oignon haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de marjolaine séchée
sel et poivre
3 oz/75 g de cheddar râpé
2 boîtes de 4 ½ oz/120 g de sardines, égouttées
quelques olives noires

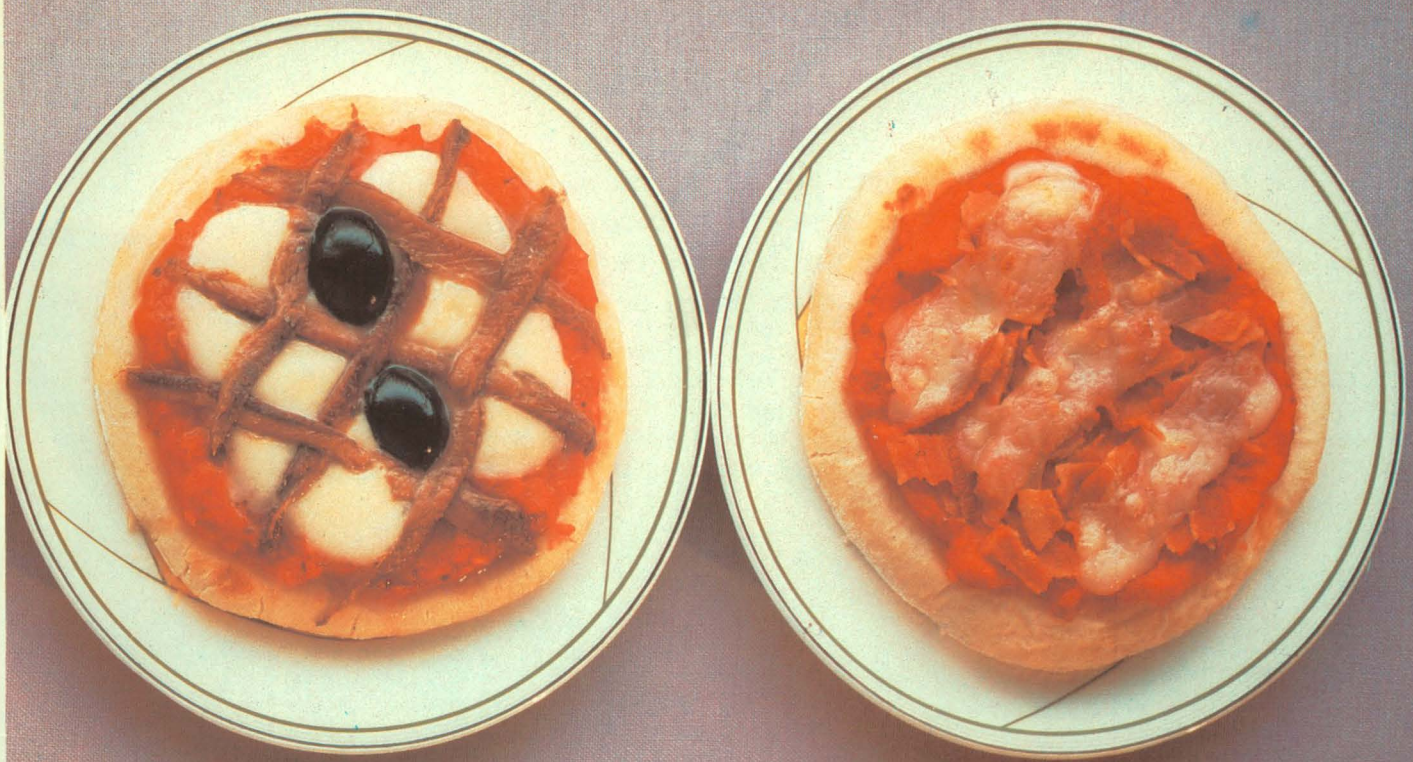
3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et façonnez 1 grande ou 3 petites pizzas. Mélangez bien tomates, oignon, pâte de tomates, farine, marjolaine, sel et poivre au goût. Faites cuire 5 min à MAX. en remuant 1 fois.

2 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore de 6 à 8 min, jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.

3 Versez ce mélange sur la croûte, jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords.

4 Parsemez de fromage, garnissez des sardines et des olives noires et faites cuire 2 ou 3 min à MAX.



Pizza aux haricots et au jambon

9 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir p. 502)

GARNITURE

½ oignon haché
2 cuil. à soupe de cassonade foncée
2 cuil. à soupe de sauce piquante
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
sel et poivre
10 oz/275 g de haricots blancs cuits ou en boîte, bien égouttés
2 oz/50 g d'ananas coupé en morceaux
2 oz/50 g de jambon fumé, haché
3 oz/75 g de cheddar râpé

3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et faites 1 grande ou 3 petites pizzas. Mélangez bien oignon, cassonade, sauce piquante, pâte de tomates, moutarde, vinaigre, sel et poivre. Couvrez et enfournez 2 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore 3 min en remuant 1 fois. Ajoutez les haricots et faites cuire 2 ou 3 min en remuant 1 fois. Incorporez l'ananas et le jambon.

3 Étendez sur la pâte. Parsemez de fromage et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

Pizza aux anchois

7 min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir p. 502)

GARNITURE

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 tomates, pelées et hachées
1 pincée d'origan séché
1 pincée de marjolaine séchée
sel et poivre
3 oz/75 g de mozzarella, en tranches minces
1 boîte de 2 oz/50 g de filets d'anchois, égouttés
12 olives noires, dénoyautées

3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et façonnez 1 grande ou 3 petites pizzas. Versez l'huile et l'oignon dans un bol, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX. en remuant 1 fois.

2 Incorporez la pâte de tomates, les tomates, l'origan, la marjolaine, le sel et le poivre. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX.

3 Étendez la sauce tomate sur la pâte, jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords. Disposez le fromage, les anchois et les olives sur le dessus. Enfournez 2 ou 3 min à MAX.

De gauche à droite : *Pizza aux sardines, aux haricots et au jambon, aux anchois et à la danoise*

Pizza à la danoise

7 ½ min

Temps d'attente : aucun

Pâte à pizzas (voir p. 502)

GARNITURE

3 tranches de bacon
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 tomates, pelées et hachées
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
sel et poivre
3 oz/75 g d'esrom, en tranches

3 OU 4 PERSONNES

1 Préparez la pâte et faites 1 grande ou 3 petites pizzas. Faites cuire le bacon sur 3 feuilles de papier absorbant et couvert d'une autre feuille, 2 ½ ou 3 min à MAX.

2 Versez l'huile et l'oignon dans un bol, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. en remuant 1 fois.

3 Ajoutez la pâte de tomates, les tomates, la ciboulette, le sel et le poivre. Étendez sur la pâte, jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords. Disposez les tranches de fromage et parsemez de bacon émietté. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX.

Four micro-ondes et cuisinière

Les recettes qui ne peuvent être préparées aux micro-ondes sont l'exception, mais si vous devez avoir recours à votre cuisinière, les micro-ondes vous faciliteront la tâche en accélérant la préparation et en réduisant le temps de cuisson.

La cuisson aux micro-ondes ne convient pas à certains aliments, qui doivent alors être cuits selon la méthode traditionnelle. Dans ce cas, servez-vous du four micro-ondes pour la préparation de ces plats et faites-les cuire dans le four de votre cuisinière.

Pour une belle sauce homogène ou une succulente garniture pour tarte ou tourtière, utilisez le four micro-ondes puis terminez la cuisson selon la méthode habituelle.

Pâte à choux

2¼ min

Four de la cuisinière : 25 min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/150 ml d'eau
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
⅝ de tasse/65 g de farine tout usage tamisée
1 pincée de sel
2 oeufs, battus
beurre pour graisser

ENVIRON 40 CHOUX

1 Versez l'eau et le beurre ou la margarine dans un bol et faites chauffer, à découvert, 2 ou 2 ½ min à MAX. en tournant le bol 1 fois. Ajoutez sans délai la farine et le sel et mélangez bien en formant une pâte homogène.

2 Faites chauffer, à découvert, de 20 à 25 s à MAX. Laissez tiédir puis incorporez les oeufs battus, petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une belle pâte lustrée.

3 Graissez 2 plaques de cuisson. Faites chauffer le four de la cuisinière à 200°C/400°F/6 (au gaz).

4 Remplissez une poche à douille du mélange et, à l'aide d'une douille unie de ½ po/12 mm, façonnez les petits choux, de la grosseur d'une noix de Grenoble, en les espaçant bien sur les plaques.

5 Glissez sur la grille du haut dans le four et faites cuire de 20 à 25 min, jusqu'à ce que les choux soient légèrement dorés. Retirez du four et faites une petite incision dans chaque chou pour laisser s'échapper la vapeur. Remettez les choux au four pendant 5 à 8 min puis glissez-les sur une grille métallique et laissez-les refroidir.

Profiteroles au chocolat; Choux farcis

RAY DUNS

Choux farcis

5¼ min

Temps d'attente : aucun

Préparez une pâte à choux salée que vous remplirez ensuite d'une farce à la viande ou au poisson, au choix. Ainsi, suivez la recette de la page 506, mais incorporez 2 oz/50 g de fromage râpé et ¼ de cuil. à café de moutarde sèche en même temps que les oeufs, à l'étape 2. Un mélange de cheddar et de parmesan râpés convient parfaitement. Ces choux salés peuvent dorer plus rapidement, mais faites-les cuire tout de même le temps indiqué et, si besoin est, glissez-les sur la grille inférieure du four.

40 choux (voir p. 506)
1 tasse/250 ml de lait ou de lait et de bouillon mélangés
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre

FARCE AU JAMBON
4 oz/100 g de jambon cuit haché
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
¼ de cuil. à café de moutarde préparée

FARCE AU POISSON
1 boîte de 4 oz/115 g de sprats ou de sardines en sauce tomate
1 cuil. à café d'oignon râpé
2 à 4 cuil. à café de jus de citron ou de vinaigre
1 pincée de cari

GARNITURE
3 cuil. à soupe de beurre fondu
2 ou 3 cuil. à soupe de persil haché

40 CHOUX FARCIS

1 Faites chauffer le lait dans une tasse à mesurer, à découvert, 1 ½ ou 2 min à MAX.

2 Faites fondre le corps gras dans un bol couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine.

3 Faites chauffer à découvert de 45 à 60 s à MAX. Incorporez le lait chaud et les assaisonnements, petit à petit et en fouettant bien. Faites cuire à découvert, 2 ½ ou 3 min à MAX., en fouettant 2 ou 3 fois, jusqu'à épaississement.

4 Divisez la sauce en deux parts égales et incorporez les ingrédients de la farce au jambon à la première et ceux de la farce au poisson à la deuxième.

5 Laissez refroidir complètement. À l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie de ¼ de po/6 mm, remplissez avec soin la moitié des petits choux de farce au jambon et l'autre moitié de farce au poisson.

6 Pour garnir, plongez le dessus de chaque chou dans le beurre fondu, puis dans du persil haché ou, au goût, saupoudrez de paprika ou parsemez de graines de sésame.

Profiteroles au chocolat

6½ min

Temps d'attente : aucun

40 choux (voir p. 506)

CRÈME PÂTISSIÈRE
1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de tasse/50 g de sucre
1 oeuf
1 jaune d'oeuf
¼ de cuil. à café de vanille

SAUCE AU CHOCOLAT
6 oz/175 g de chocolat nature, défait en morceaux
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de sucre
4 cuil. à soupe de crème à 15 % ou de lait concentré
1 cuil. à café de vanille

40 PROFITEROLES

1 Faites chauffer le lait à découvert, 2 min à MAX.

2 Versez la farine, le sucre, l'oeuf et le jaune d'oeuf dans un bol. Fouettez jusqu'à consistance homogène puis incorporez le lait chaud, petit à petit. Faites cuire ce mélange à découvert, 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en fouettant 2 ou 3 fois. Incorporez la vanille en fouettant.

3 Couvrez d'une pellicule plastique et laissez tiédir environ 15 min, puis réfrigérez pendant 45 min.

4 À l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie de ¼ de po/6 mm, remplissez délicatement les choux de crème pâtissière.

5 Disposez-les dans un plateau de service.

6 Faites la sauce : versez le chocolat, le beurre, le sucre et la crème ou le lait dans un bol.

7 Faites chauffer à découvert 1 ½ ou 2 min à MAX. en brassant 3 fois, jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

8 Incorporez la vanille puis laissez tiédir de 3 à 5 min. Versez la sauce chaude sur les profiteroles. Servez immédiatement ou laissez complètement refroidir.

VARIANTE
Remplacez la vanille par 1 ou 2 cuil. à soupe de liqueur de votre choix.

RAY DUNS

Soufflé au fromage

Tourtière

13 min

Four de la cuisinière: 35 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1 carotte hachée finement
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de préparation pour sauce en poudre
⅝ de tasse/150 ml d'eau
sel et poivre
2 oz/50 g de champignons hachés

PÂTE

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
3 oz/75 g de margarine
2 cuil. à soupe de saindoux ou de margarine
4 ou 5 cuil. à soupe d'eau froide
lait pour dorer

4 OU 5 PERSONNES

1 Mélangez le boeuf haché, l'oignon et la carotte dans un grand plat peu profond. Faites cuire, à découvert, 5 min à MAX. en remuant 2 fois.

2 Mélangez la farine, la préparation pour sauce et l'eau. Incorporez au mélange de boeuf, assaisonnez et ajoutez les champignons. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX. jusqu'à épaississement. Remuez 1 fois.

3 Laissez refroidir pendant environ 15 min.

4 Faites chauffer le four de la cuisinière à 200°C/400°F/6 (au gaz).

5 Préparez la pâte : tamisez la farine et le sel dans un bol, ajoutez la margarine et le saindoux et travaillez bien le tout, jusqu'à ce que le mélange ressemble à une fine chapelure. Ajoutez juste assez d'eau pour rendre la pâte ferme et malléable.

6 Abaissez les deux tiers de la pâte et foncez une assiette à tarte de 8 po/20 cm. Abaissez le reste de la pâte pour la croûte du dessus.

7 Versez le mélange dans l'abaisse et badigeonnez les bords de lait. Couvrez de la seconde abaisse et scellez bien. Servez-vous des retailles pour décorer le dessus de la tourtière.

8 Relevez les bords de la pâte avec la lame d'un couteau, badigeonnez de lait et faites des incisions au centre de la tourtière pour permettre à la vapeur de s'échapper.

9 Glissez dans le four sur la grille du haut et faites cuire de 25 à 30 min; réduisez la température à 190°C/375°F/5 (au gaz) et laissez cuire encore de 10 à 15 min.

Soufflé au fromage

6½ min

Four de la cuisinière: 30 min

Temps d'attente : aucun

Préparez l'appareil de ce soufflé ultra léger aux micro-ondes.

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oz/50 g de beurre
½ tasse/50 g de farine tout usage
4 oz/100 g de cheddar râpé
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre
1 généreuse pincée de poivre de Cayenne
4 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 blanc d'oeuf

4 OU 5 PERSONNES

1 Faites chauffer le four de la cuisinière à 190°C/375°F/5 (au gaz).

2 Graissez généreusement un plat à soufflé de 7 ½ tasses/2 l.

3 Faites chauffer le lait 2 min à MAX. Faites fondre le beurre dans un grand bol couvert de 30 à 60 s à MAX.

4 Incorporez la farine et enfournez à découvert 1 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange soit friable.

5 Ajoutez graduellement le lait chaud en fouettant puis faites cuire à découvert 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant bien le mélange 2 ou 3 fois, jusqu'à épaississement et ébullition.

6 Incorporez les fromages râpés, le sel et le poivre au goût et le poivre de Cayenne. Ajoutez les jaunes d'oeufs en fouettant bien.

7 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme. Ajoutez 2 ou 3 grosses cuillerées au mélange puis incorporez délicatement le reste des blancs d'oeufs.

8 Versez dans le plat à soufflé et faites cuire au centre du four de 30 à 35 min, jusqu'à ce que le soufflé soit bien doré. Servez sans attendre.

VARIANTES

Ajoutez 2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches hachées fin en même temps que les fromages ou incorporez 8 oz/225 g de viande hachée cuite.

Les saucisses

Les saucisses permettent de préparer des repas économiques et fort variés. En quelques minutes seulement, cuisinez un excellent plat de saucisses dont toute la famille raffolera.

Faites cuire les saucisses aux micro-ondes à l'aide d'un plat à brunir ou d'une grille de cuisson.

Si vous utilisez un plat à brunir, faites cuire les saucisses à couvert : la vapeur ainsi dégagée empêchera la peau des saucisses de durcir. De plus, les saucisses ont tendance à faire des éclaboussures en cours de cuisson; il est donc préférable de déposer le plat, à sa sortie du four, sur une surface à l'épreuve de la chaleur et de le laisser reposer quelques instants avant de retirer le couvercle. (Portez des mitaines car le plat devient extrêmement chaud.)

Pour des saucisses bien dorées, le plat à brunir est donc préférable. Par contre, si vous choisissez la grille de cuisson, badigeonnez d'abord les saucisses de sauce soya ou de sauce Worcestershire pour en rehausser l'apparence.

Les temps de cuisson varient selon les saucisses choisies (consultez le tableau de la page suivante).

En cas de doute, faites une incision dans les saucisses pour en vérifier la cuisson.

Saucisses aux pommes

Saucisses aux pommes

10 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saucisses (environ 8)
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de farine tout usage
3 pommes rouges bien fermes, non pelées, les coeurs enlevés et émincées

4 PERSONNES

1 Déposez les saucisses dans un plat à brunir préchauffé ou sur une grille de cuisson et faites cuire à MAX., selon les indications du tableau ci-dessous.
2 Mélangez bien la farine et la cassonade. Versez les pommes dans un grand bol puis incorporez le mélange farine-cassonade, en enrobant bien les fruits.
3 Disposez les saucisses près des parois du bol et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 5 ou 6 minutes à MAX., jusqu'à ce que les pommes soient tendres et les saucisses bien chaudes. Remuez les pommes et tournez les saucisses à mi-cuisson.

VARIANTE
Ajoutez environ ½ cuil. à café de sauge au mélange farine-cassonade.

Conseils du chef

Choisissez des pommes à couteau : elles restent bien fermes et conservent une belle apparence.

Micro-trucs

Vous pouvez vous servir de saucisses végétariennes en boîte dans toutes les recettes de cette chronique. Choisissez une boîte de 15 oz/425 g de saucisses dans la saumure et égouttez-les bien. Enfournez 2 min seulement à MAX., dans un plat à brunir ou sur une grille, pour la 1re étape de la cuisson. (Ces saucisses sont semi-cuites.)

Préparation des saucisses

Grille de cuisson : *déposez la grille dans un plat peu profond et disposez-y les saucisses, en une seule couche. Badigeonnez d'un mélange sauce Worcestershire ou sauce soya et eau, en parts égales. Faites cuire à couvert à MAX. le temps indiqué, retournez les saucisses, badigeonnez-les de nouveau, couvrez et faites-les cuire à MAX. le temps indiqué (consultez le tableau ci-dessous).*

Plat à brunir : *préchauffez le plat vide à MAX. en suivant les instructions du fabricant, soit environ 5 min. Versez un peu d'huile, si désiré, et disposez les saucisses dans le plat, en une seule couche. Couvrez et faites cuire le temps nécessaire (voir tableau) à MAX., en retournant les saucisses au moins 1 fois pendant la cuisson.*

Temps de cuisson des saucisses

CATÉGORIE	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.
Ordinaires (porc, boeuf, porc et boeuf, etc.)	8	1er côté 2 ½ min 2e côté 2 ½ min
	4	1er côté 2 min 2e côté 2 min
Poids : environ 2 oz/50 g chacune	2	1er côté 1 ½ min 2e côté 1 min
Chipolatas (saucisses courtes et plates)	8	1er côté 1 ½ min 2e côté 1 min
Poids : environ 1 oz/25 g chacune	4	1er côté 1 min 2e côté 45 s
	2	1er côté 45 s 2e côté 30 s

Saucisses et pommes de terre au fromage

Saucisses et pommes de terre

11 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saucisses (8 environ)
1 lb/450 g de pommes de terre, finement râpées
6 oz/175 g de cheddar râpé
⅜ de tasse/75 ml de lait
2 cuil. à café de ciboulette hachée
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez les saucisses dans un plat à brunir préchauffé ou sur une grille de cuisson et faites cuire à MAX., le temps indiqué au tableau de la page précédente.

2 Mélangez bien pommes de terre, fromage, lait, ciboulette, moutarde sèche, sel et poivre.

3 Disposez les saucisses cuites en une seule couche dans un plat peu profond. Étendez le mélange de pommes de terre sur le dessus, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Laissez reposer.

4 Glissez sous le gril et faites bien dorer le dessus.

VARIANTE

Saucisses et pommes de terre pour 2 personnes : Diminuez de moitié les quantités des saucisses, des pommes de terre, du fromage et de la ciboulette; ajoutez-y ¼ de tasse/50 ml de lait et 1 pincée de moutarde sèche. À l'étape 1, faites cuire les saucisses 4 min à MAX. et à l'étape 3, enfournez le plat 3 min à MAX.

Micro-trucs

Vous pouvez aussi utiliser pour toutes ces recettes un plateau à brunir. Les temps de cuisson sont les mêmes. Préchauffez le plateau à brunir selon les instructions du fabricant.

Conseils du chef

Il est important que les pommes de terre soient très finement râpées : utilisez de préférence un robot culinaire ou une râpe électrique.

Choucroute

17 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saucisses (8 environ)
12 oz/350 g de chou pommé blanc, coupé en lanières
2 grosses carottes, râpées
⅝ de tasse/150 ml de jus de pomme ou de bière blonde
sel et poivre
½ cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café de graines de céleri

4 PERSONNES

1 Disposez les saucisses dans un plat à brunir préchauffé ou sur une grille de cuisson et faites cuire à MAX., le temps nécessaire. Coupez en morceaux de ½ po/12 mm.

Conseils du chef

Si vous préférez le chou légèrement croquant, choisissez le temps minimum de cuisson, soit 12 min pour 4 personnes et 8 min pour 2.

2 Mélangez bien le restant des ingrédients et faites cuire dans un grand bol, couvert d'une pellicule plastique entrouverte, de 12 à 14 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

VARIANTE

Choucroute pour 2 : diminuez les ingrédients secs de moitié et ajoutez-y ⅜ de tasse/75 ml de jus de pomme ou de bière. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant le tout 1 ou 2 fois.

Saucisses en casserole

18 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saucisses (environ 8)
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
3 branches de céleri hachées
1 oignon haché finement
1 poivron vert haché
1 lb/450 g de riz à longs grains, cuit (environ 6 oz/175 g de riz non cuit)
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de concentré de boeuf, délayé dans une petite quantité d'eau bouillante

Choucroute

sel et poivre

4 PERSONNES

1 Disposez les saucisses dans un plat à brunir préchauffé ou sur une grille de cuisson et faites cuire à MAX., le temps requis.
2 Coupez les saucisses en morceaux de 1 po/2,5 cm et versez-les dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Arrosez de sauce Worcestershire en mélangeant bien. Faites cuire à couvert 5 min à MAX. Égouttez sur du papier absorbant et dégraissez le plat.
3 Versez-y le céleri, l'oignon et le poivron; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 5 ou 6 min à MAX. Incorporez les saucisses, le riz, la sauce soya et le concentré de boeuf. Assaisonnez et mélangez bien le tout.
4 Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois à mi-temps.

VARIANTE

Saucisses en casserole pour 2 : diminuez les ingrédients secs de moitié; ajoutez 2 cuil. à café de sauce Worcestershire et de sauce soya et ½ cuil. à café de concentré de boeuf. Faites cuire 4 min à l'étape 1, 3 ou 4 min à l'étape 2 et 2 ou 3 min à l'étape 3.

Saucisses au maïs

16 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

½ lb/225 g de saucisses, soit 4 saucisses coupées en morceaux de ¾ de po/2 cm
1 oignon haché finement
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 généreuse pincée de poivre noir
½ tasse/125 ml de lait
1 oeuf, légèrement battu
1 boîte de 11,8 oz/335 g de maïs sucré en grains, égoutté

4 PERSONNES

1 Versez les saucisses et l'oignon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 2 ou 3 min à MAX.
2 Incorporez la farine et les assaisonnements. Ajoutez le lait, l'oeuf battu et le maïs en grains. Mélangez bien le tout, couvrez et faites cuire de 14 à 18 min à MED., en tournant le plat à mi-cuisson.
3 Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Saucisses et pommes de terre en sauce

15½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saucisses (8 environ), fendues en biais à des intervalles de 1 po/2,5 cm
1 lb/450 g de pommes de terre, en tranches de ¼ de po/6 mm
¼ de tasse/50 ml d'eau
sel
1 paquet de 3 ½ oz/85 g de fromage à la crème
½ tasse/125 ml de lait
2 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à café de ciboulette ou de persil haché
½ cuil. à café de moutarde sèche
poivre
½ cuil. à café de graines de carvi

Saucisses et pommes de terre en sauce

4 PERSONNES

1 Disposez les saucisses dans un plat à brunir préchauffé ou sur une grille de cuisson et faites cuire à MAX., le temps nécessaire (voir tableau p. 510).
2 Versez les pommes de terre et l'eau dans un grand bol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 6 min à MAX. ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Remuez à mi-cuisson. Égouttez et salez les pommes de terre.
3 Faites ramollir le fromage à la crème, 30 s à MAX. Incorporez le restant des ingrédients et faites chauffer 1 min à MAX., en fouettant 2 fois, jusqu'à épaississement.
4 Versez les pommes de terre dans un plat de 5 tasses/1,25 l et nappez-les de sauce au fromage. Disposez les saucisses près des parois du plat, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-cuisson.

Des desserts congelés

Ayez toujours une bonne réserve de succulents desserts au congélateur. Ils se décongèlent à merveille au four micro-ondes et ils vous attireront les éloges de votre famille et de vos convives.

Vous pouvez garder quantité de desserts variés au congélateur : crèmes, flans, tartes aux fruits et mousses parfumées. Si le temps vous manque pour préparer à vos invités une fin de repas inoubliable, ne vous affolez pas. Sortez du congélateur un dessert déjà préparé et glissez-le dans le four : il sera prêt à servir en quelques minutes.

Les crèmes cuisent à la perfection aux micro-ondes et elles ne collent jamais. Préparez une savoureuse crème caramel dans un grand plat ou dans plusieurs ramequins, puis faites-la congeler. Le riz au lait cuit aussi plus rapidement aux micro-ondes, mais vous devrez quand même compter une trentaine de minutes pour sa préparation. Préparez-le donc d'avance et faites-le congeler : il sera prêt à servir en moins de 15 min.

Les poudings aux fruits se congèlent très bien. Préparez-les avec des fruits frais ou surgelés, avec très peu d'eau, pour en conserver toute la saveur et la texture.

Les desserts proposés dans cette chronique se conservent 2 ou 3 mois

au congélateur. Faites-les congeler dans le même plat ou, si vous préférez, tapissez le plat d'une pellicule plastique avant d'y verser la préparation. Faites cuire et congeler le dessert, à découvert, retirez-le du plat en tirant sur les extrémités de la pellicule plastique, enveloppez-le de papier d'aluminium et remettez-le au congélateur. Pour décongeler, développez-le et remettez-le dans le même plat.

Garnissez les desserts une fois décongelés seulement : vous éviterez ainsi de les endommager et les rendrez encore plus alléchants.

Mousse aux abricots

Mousse aux abricots

5 min

Temps d'attente : aucun

Voici un dessert rafraîchissant, plus léger qu'une crème glacée, à saveur de fruits frais.

1 boîte de 15 oz/425 g d'abricots en moitiés, égouttés
3 cuil. à soupe du sirop réservées
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
½ tasse/100 g de sucre
3 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe de confiture d'abricots ou d'oranges
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%, fouettée

POUR SERVIR

1 boîte de 8 oz/225 g d'abricots en moitiés, égouttés
feuilles de menthe fraîches

6 À 8 PERSONNES

1 Réduisez les abricots en purée et réservez. Fouettez les jaunes d'oeufs avec le sucre dans un grand bol, incorporez les 3 cuil. à soupe de sirop, le jus de citron et la confiture.

2 Faites cuire à découvert 5 ou 6 min à MED., en brassant 2 fois. Incorporez la purée d'abricots et laissez refroidir.

3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez délicatement au mélange refroidi avec la crème fouettée. Versez dans un moule en couronne de 6 ¼ tasses/1,5 l, enveloppez, étiquetez et mettez au congélateur.

POUR SERVIR

Développez le moule et plongez-le dans un bol d'eau tiède de 15 à 30 s. Glissez un couteau le long des parois du moule et démoulez la mousse dans une grande assiette de service. Garnissez de moitiés d'abricots et de feuilles de menthe fraîches.

Micro-trucs

Servez-vous d'un plat de 2 ½ tasses/600 ml pour préparer une grande crème caramel. Suivez les instructions ci-contre, mais n'enfournez le caramel que 4 ou 5 min. Faites cuire la crème 4 min au bain-marie, diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore 2 ou 3 min. Faites décongeler tel qu'indiqué.

Crème caramel

17½ min

Temps d'attente : aucun

CARAMEL

¼ de tasse/50 g de sucre
4 cuil. à café d'eau chaude

CRÈME RENVERSÉE

1 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 oeuf
2 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de sucre
½ cuil. à café de vanille

4 PERSONNES

1 Préparez le caramel : divisez également le sucre dans 4 ramequins. N'utilisez pas de récipients en plastique, le sucre atteignant des températures très élevées. Faites chauffer à découvert 5 ou 6 min à MAX. Retirez les ramequins du four à l'aide de poignées.

2 Pour dissoudre le sucre, incorporez 1 cuil. à café d'eau chaude dans chaque ramequin et faites chauffer à découvert 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que le sucre se caramélise. Surveillez l'opération de près et retirez les ramequins dès que le caramel est prêt. Faites tourner les ramequins pour bien napper les parois de caramel. Laissez reposer.

3 Préparez la crème renversée : dans un bol, délayez la fécule de maïs dans un peu de lait; incorporez l'oeuf, les jaunes d'oeufs et le sucre en battant délicatement. Faites chauffer le reste du lait à découvert, 1 ½ ou 2 min à MAX. Ajoutez-le graduellement au premier mélange, en fouettant délicatement. Ajoutez la vanille.

4 Versez la crème dans les ramequins. Déposez-les dans un plat peu profond et versez-y de l'eau chaude jusqu'au milieu des ramequins. Faites cuire, à découvert, 6 ou 7 min à MAX., en tournant les ramequins 1 fois. Laissez tiédir dans l'eau.

5 Enveloppez soigneusement, étiquetez et déposez au congélateur.

POUR SERVIR

Développez les ramequins et faites-les chauffer, à découvert, 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 4 min. Laissez reposer 5 min. Réfrigérez avant de servir, si désiré.

Petits gâteaux au fromage

5 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 ½ gros biscuits Graham ou de blé entier, émiettés
1 cuil. à café de cassonade

GÂTEAU

6 oz/175 g de fromage à la crème
¼ de tasse/50 g de sucre
1 oeuf
¼ de cuil. à café d'extrait d'amande

GARNITURE

⅝ de tasse/150 ml de crème sure
4 cuil. à café de cassonade
1 ou 2 gouttes d'extrait d'amande
amandes effilées (facultatif)

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre de 30 à 45 s à MAX. Incorporez les biscuits et la cassonade. Répartissez le mélange dans 4 ramequins de 3 po/7,5 cm de diamètre, en le pressant bien dans le fond des moules.

2 Faites chauffer 30 s à MAX.

3 Mélangez le fromage et le sucre. Incorporez l'oeuf et l'extrait d'amande et enfournez 4 ou 5 min à MED., en remuant à chaque minute à l'aide d'un fouet. Versez dans les ramequins et réfrigérez au moins 2 h.

4 Mélangez tous les ingrédients de la garniture, sauf les amandes, et versez sur le dessus des petits gâteaux. Parsemez d'amandes effilées, au goût. Enveloppez, étiquetez et congelez.

POUR SERVIR

Développez les gâteaux et disposez en cercle, dans une assiette. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED., jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement au centre. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Conseils du chef

Servez-vous d'un verre dont le fond est plus petit que celui des ramequins pour presser fermement le biscuit.

RAY DUNS

Tarte aux framboises et à la rhubarbe

11 min

Temps d'attente : aucun

⅓ de tasse/60 ml d'eau chaude
3 cuil. à café de gélatine en poudre
1 lb/450 g de rhubarbe fraîche, nettoyée et coupée en morceaux
½ tasse/100 g de sucre
8 oz/225 g de framboises surgelées
1 abaisse de pâte brisée de 9 po/23 cm, cuite (voir p. 370)

GARNITURE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de flocons d'avoine
4 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de muscade

6 PERSONNES

1 Versez l'eau chaude dans un petit bol et saupoudrez de gélatine; faites chauffer à découvert de 20 à 30 s à MAX.
2 Faites cuire la rhubarbe 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 ou 2 fois pendant la cuisson.
3 Incorporez le sucre, ajoutez les framboises et la gélatine dissoute. Versez dans l'abaisse et réfrigérez.
4 Mélangez les ingrédients de la garniture jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Parsemez-en le dessus de la tarte. Enveloppez avec soin, étiquetez et congelez, au maximum 2 mois.

Micro-trucs

Si vous désirez servir cette tarte immédiatement, faites cuire la garniture à part. Enfournez le beurre dans un grand plat peu profond, de 30 à 45 s à MAX. Ajoutez le reste des ingrédients en mélangeant bien à l'aide d'une fourchette et faites chauffer le tout à découvert, 1 ½ ou 2 min, en remuant 1 fois. Laissez refroidir, puis parsemez-en le dessus de la tarte.

Tarte aux framboises et à la rhubarbe

POUR SERVIR
Développez la tarte et faites chauffer de 8 à 10 min à MED., jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y pénètre facilement. Tournez l'assiette fréquemment pendant la cuisson. Laissez reposer de 10 à 20 min et servez froid. Réfrigérez un peu la tarte si elle semble trop ramollie.

Riz au lait à la noix de coco

26 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ oz/65 g de riz à grains courts
2 ½ cuil. à soupe de sucre
2 ½ tasses/600 ml de lait
5 cuil. à soupe de noix de coco séchée ou râpée
½ cuil. à café de vanille
⅓ de tasse/60 ml de crème à 15% ou de lait concentré

4 PERSONNES

1 Enfournez le riz, le sucre et le lait dans un grand bol non couvert, de 7 à 9 min à MAX., jusqu'à ébullition. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 14 à 16 min, en remuant 2 ou 3 fois.
2 Incorporez la noix de coco et faites cuire 5 min à MED., en remuant 2 fois. Incorporez la vanille et la crème ou le lait concentré.
3 Versez dans un grand moule ou 4 ramequins allant au congélateur et aux micro-ondes et laissez refroidir. Une fois bien refroidi, enveloppez, étiquetez et congelez.

POUR SERVIR
Développez le grand moule et faites chauffer 5 ½ min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 9 min, en remuant 1 ou 2 fois. Pour 4 ramequins, faites chauffer 5 ½ min à MAX.; pour 2 ramequins, comptez 3 min et pour 1 seul, 2 min.

Conseils du chef

Le riz au lait épaissit en refroidissant; ajoutez donc un peu de crème ou de lait au moment de le faire réchauffer. Pour varier, incorporez des raisins secs au moment de la cuisson.

Poulet désossé et farci

Pour un repas vraiment hors de l'ordinaire ou pour une occasion toute spéciale, préparez un délicieux poulet désossé et farci. La volaille se découpe facilement et se révèle d'un goût tout à fait exquis.

Après avoir maîtrisé les techniques de base de la cuisine aux micro-ondes, vous voudrez sans doute essayer des plats un peu plus élaborés. Voici des recettes de poulet désossé et farci dont vous raffolerez certainement. La viande est tendre et juteuse et la cuisson se fait rapidement, vous laissant plus de temps pour la préparation de la farce, des sauces et des garnitures. Servi froid, un poulet désossé et farci constitue un plat de choix pour un buffet; de plus, il se découpe facilement.

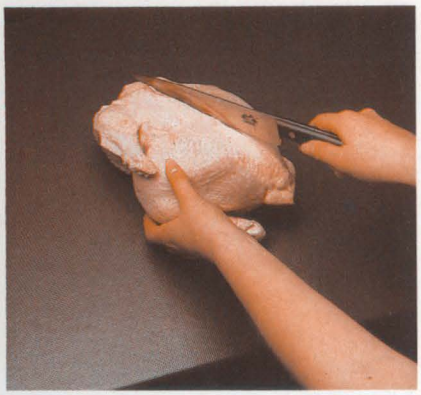
Pour désosser la volaille, servez-vous d'un couteau bien aiguisé. Procédez lentement, en gardant la lame du couteau bien à plat contre la carcasse. Désossez les ailes de la même manière, en gardant le couteau près des os pour éviter de déchirer la peau. Au besoin, vous pouvez aussi enlever les cuisses.

Le poulet farci aux fruits et aux noix est un plat tout à fait succulent, bien doré sur le dessus. Il suffit de le garnir joliment et de le servir tel quel. Pour un repas avec une touche d'élégance additionnelle, préparez un chaud-froid de poulet, soit une volaille nature nappée d'une riche sauce blanche, crémeuse à souhait, que vous faites cuire puis refroidir. Pour décorer la volaille, servez-vous de crevettes, radis et concombres, ou de carottes et courgettes blanchies, joliment taillés à l'aide d'emporte-pièce et disposés sur le poulet avant que la sauce ne soit prise.

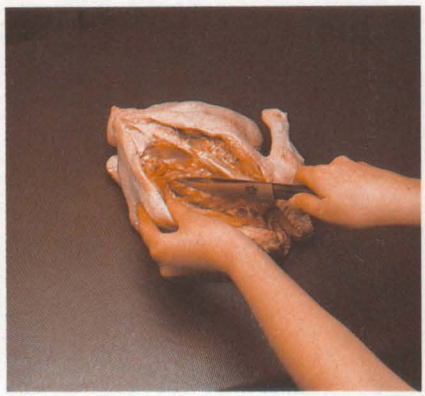
Poulet farci aux fruits et aux noix

RAY DUNS

Comment désosser un poulet



Coupez *les ailes près de la seconde articulation et les extrémités des cuisses à la première articulation. Tournez le poulet la poitrine en dessous et incisez le dos, en traversant la peau et la chair, jusqu'à l'os.*



Appuyez *bien la lame du couteau contre la carcasse et découpez en retenant la chair avec l'autre main. Découpez ainsi jusqu'à la jointure de la cuisse.*

Tenez bien *le poulet et détachez toute la chair, le couteau bien appuyé contre l'os. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que vous touchiez la jointure du pilon.*

Retirez *les cuisses si vous désirez une volaille bien arrondie. Détachez bien toute la chair de l'os jusqu'à ce que vous touchiez l'articulation près de la carcasse.*

Glissez *la pointe du couteau dans l'articulation et tordez pour retirer l'os de la cuisse. Ôtez la chair des ailes et détachez les os de la carcasse. Faites de même pour l'autre côté du poulet.*

Détachez *les filets de chaque côté. Retirez la carcasse. Etendez bien le poulet, les cuisses et les ailes refoulées sous la poitrine. Taillez la chair dans les parties charnues pour recouvrir de peau les parties plus minces.*

Poulet farci aux fruits et aux noix

74 min

Temps d'attente : 5 min

Préparez ce poulet la veille car vous devrez le réfrigérer au moins 8 heures.

1 poulet de 3 ½ lb/1,6 kg, désossé

FARCE

3 oz/75 g de riz brun
½ cube de bouillon de poulet
1 tasse/250 ml d'eau bouillante
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 gros oignon haché très fin
12 oz/350 g de porc maigre haché
1 poivron rouge, épépiné et haché finement
2 oz/50 g de champignons, hachés finement
2 oz/50 g de noix d'acajou salées, hachées
1 oz/25 g d'abricots secs ou de raisins de Smyrne, hachés finement
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de vin blanc (facultatif)
le zeste finement râpé de ½ orange
1 grosse pincée de thym
sel et poivre

SAUCE POUR BADIGEONNER

1 cuil. à café de sauce brune

8 À 10 PERSONNES

1 Mélangez le riz, le demi-cube de bouillon et l'eau bouillante dans un grand bol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre encore 25 min, en brassant à toutes les 10 min. Laissez reposer à couvert 5 min.

2 Faites fondre le corps gras et

l'oignon dans un bol couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

3 Incorporez le porc haché et faites cuire à découvert 4 min à MAX.; ajoutez le poivron rouge et les champignons et laissez cuire encore 4 min à MAX.

4 Mettez le mélange de porc avec le riz, puis ajoutez le reste des ingrédients de la farce en mélangeant parfaitement.

5 Déposez le poulet désossé sur une surface propre, la peau en dessous. Salez et poivrez, puis farcissez du mélange en l'étendant uniformément au centre de la volaille (voir étape 1, à droite).

6 Ramenez délicatement la peau sur le dessus en faisant se chevaucher les bords quelque peu, et cousez avec soin. Bridez le poulet, à intervalles de 2 po/5 cm environ, puis une fois sur toute la longueur, de manière à bien protéger la farce et à empêcher qu'elle ne s'écoule pendant la cuisson (voir étape 2).

7 Pesez le poulet farci et déterminez le temps de cuisson en comptant de 9 à 11 min par lb/450 g (le poids de la volaille atteint environ 4 lb/2 kg).

8 Glissez le poulet, le côté cousu sur le dessus, dans un sac de cuisson non scellé puis déposez-le sur une grille ou une assiette renversée dans un grand plat peu profond.

9 Faites cuire 5 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED. pour le reste du temps de cuisson, en tournant le plat toutes les 10 min.

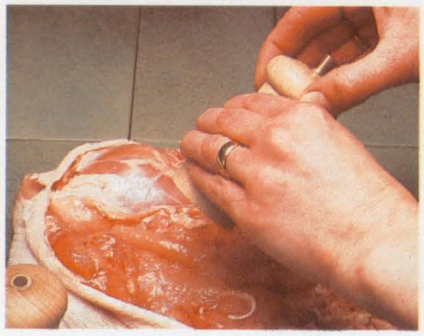
10 À mi-cuisson, retirez le poulet du sac et égouttez le jus de cuisson. Portez des gants de caoutchouc, de préférence, pour manipuler la volaille. Enfournez de nouveau, le côté cousu en dessous.

11 Égouttez encore 10 min avant la fin de la cuisson et réservez 1 cuil. à soupe du jus de cuisson. Mélangez-le avec la sauce brune et badigeonnez-en le poulet. Remettez le poulet au four et laissez cuire à découvert le reste du temps de cuisson.

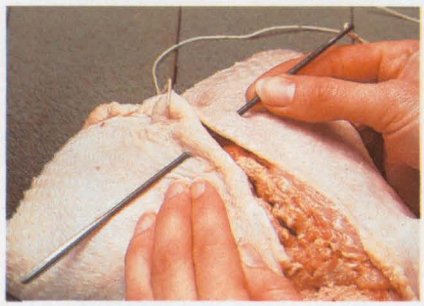
12 Laissez refroidir le poulet bien enveloppé dans du papier aluminium puis réfrigérez-le jusqu'au lendemain.

13 Au moment de servir, retirez le papier aluminium et débridez le poulet. Servez la volaille garnie de cresson et de tranches d'orange.

Comment farcir un poulet désossé



Dégagez *les cuisses et les ailes désossées en refoulant la peau sur les côtés. Assaisonnez généreusement le poulet de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Farcissez le poulet en étendant uniformément le mélange au centre de la volaille.*



Ramenez *la peau sur le dessus en faisant se chevaucher les bords et cousez ensemble à l'aide d'une aiguille et de ficelle souple, puis repliez les extrémités et cousez solidement. Ficelez bien la volaille à intervalles de 2 po/5 cm, puis une fois sur toute sa longueur. Ne nouez pas les extrémités de la ficelle afin de pouvoir la retirer facilement.*

Micro-trucs

Si la sauce pour le chaud-froid de poulet est trop ferme, faites-lui reprendre son onctuosité en l'enfournant 1 ou 2 min à MAX. Remuez fréquemment.

Laissez refroidir le temps nécessaire, jusqu'à ce que la sauce ait la consistance de crème à fouetter. Nappez-en alors le poulet selon les indications données à la page 521.

Chaud-froid de poulet

42 min

Temps d'attente : aucun

1 poulet de 3 ½ lb/1,6 kg, désossé, avec les cuisses
1 ¼ tasse/300 ml de sauce pour le chaud-froid de poulet (voir recette, page suivante)

FARCE

6 à 8 branches de céleri ou de fenouil, hachées finement
2 oz/50 g de beurre
8 oz/225 g de crevettes cuites décortiquées (si surgelées, faites décongeler 1 min à DÉCONGÉLATION)
1 oeuf battu
le jus et le zeste finement râpé de ½ citron
4 oz/100 g de chapelure fraîche
2 cuil. à café d'estragon frais haché finement ou 1 cuil. à café d'estragon séché
4 oz/100 g de fromage à la crème
sel et poivre

GARNITURE

écorce d'orange et de citron, coriandre fraîche, pointes de fenouil, radis et concombre

6 À 8 PERSONNES

1 Enfournez le céleri ou le fenouil et le beurre dans un bol couvert d'une pellicule plastique entrouverte, 5 min à MAX.

2 Ajoutez les crevettes et laissez cuire 1 min à MAX. Égouttez et réservez le liquide.

3 Versez l'oeuf dans un grand bol, ajoutez le mélange céleri-crevettes ainsi que le jus et le zeste de citron, la chapelure et l'estragon. Laissez tiédir puis incorporez le fromage à la crème. Assaisonnez au goût.

4 Etendez bien le poulet désossé, peau en dessous, et farcissez du mélange (voir étape 1, à gauche).

5 Ramenez la peau vers le centre et cousez soigneusement, de manière à ce que la farce soit complètement dissimulée. Pesez la volaille et déterminez le temps de cuisson, en comptant environ 9 ou 10 min par lb/450 g (le poulet farci pèse environ 4 lb/2 kg).

6 Déposez le poulet dans un plat peu profond, le côté cousu en dessous, et tapotez le dos pour lui redonner sa

forme. Ramenez les cuisses sur le dos et attachez-les.

7 Couvrez la volaille d'un sac de cuisson, sans serrer, et faites cuire à MED., le temps nécessaire, en tournant le plat du quart à toutes les 10 min.

8 Égouttez et réservez le jus de cuisson pour la sauce. Laissez refroidir le poulet, couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez jusqu'au lendemain. Retirez la ficelle.

9 Préparez la sauce pour le chaud-froid (voir recette ci-dessous) et réfrigérez jusqu'à épaississement. Entre-temps, préparez les décorations : taillez l'écorce d'orange et les radis en pétales et servez-vous de coriandre pour les tiges.

10 Déposez le poulet sur une grille métallique et nappez de sauce sans perdre de temps.

11 Garnissez le poulet avant que la sauce ne durcisse. (Ne perdez pas de temps car la sauce durcit assez vite.) Réfrigérez le poulet jusqu'au moment de servir. Servez le jour même.

Sauce pour le chaud-froid de poulet

2¾ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à café de gélatine en poudre
le jus de cuisson du poulet
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
le jus de cuisson des crevettes
un peu de lait (facultatif)
2 cuil. à soupe de crème à 35%

1 ¼ TASSE/300 ML DE SAUCE

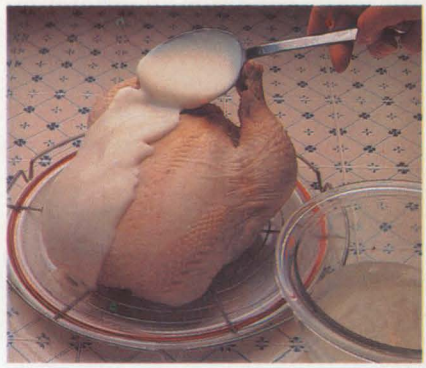
1 Faites tremper la gélatine dans 4 cuil. à soupe de jus de cuisson du poulet.

2 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, 30 s à MAX. Incorporez la farine, le restant du jus de cuisson du poulet et le jus des crevettes, de manière à obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à chaque minute. Laissez refroidir.

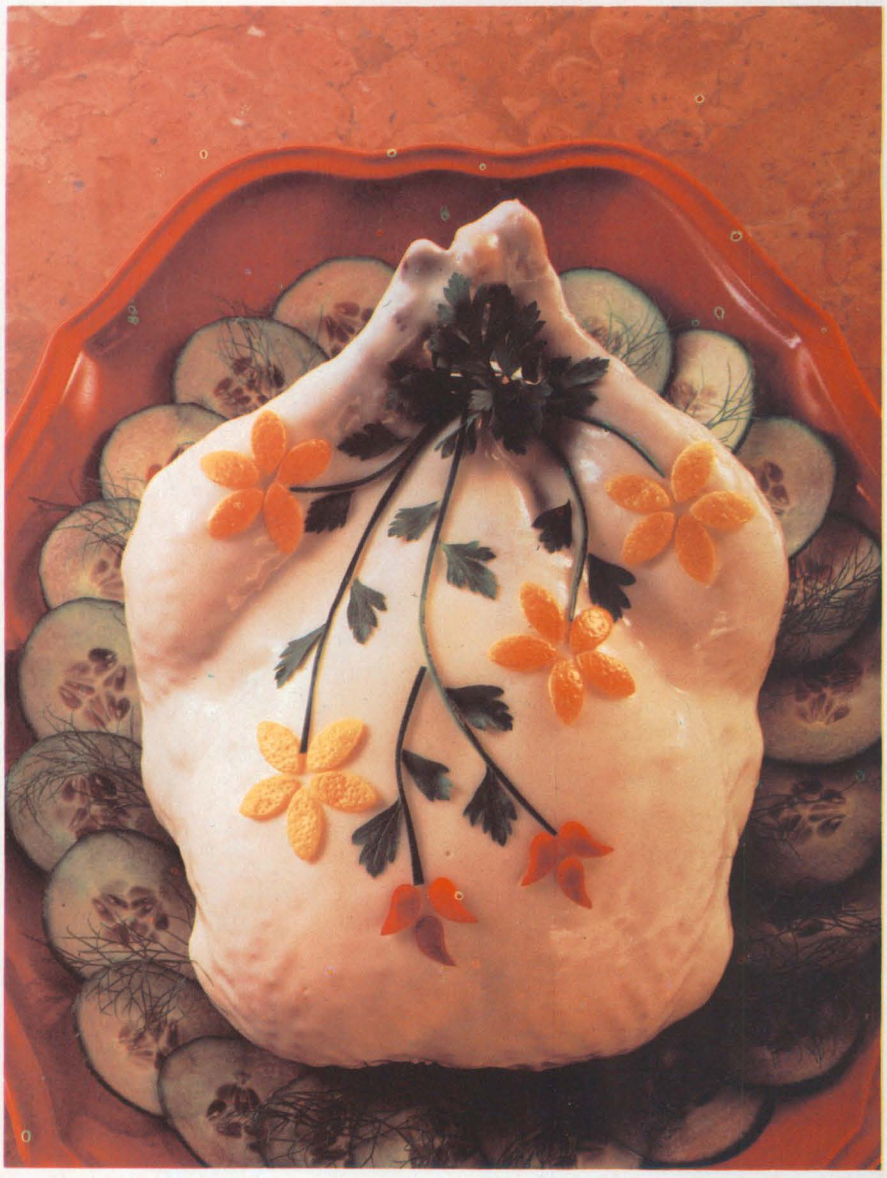
3 Enfournez la gélatine dissoute 30 s à MAX. Remuez, versez dans la sauce, ajoutez la crème et assaisonnez au goût.

Comment napper un chaud-froid de poulet

Réfrigérez *la sauce jusqu'à épaississement. Elle doit avoir la consistance de crème à fouetter.*



À l'aide *d'une cuiller à soupe, versez la sauce sur le poulet sans perdre de temps en procédant du cou vers les cuisses.*



ANDREW WHITTUCK

Légumes combinés

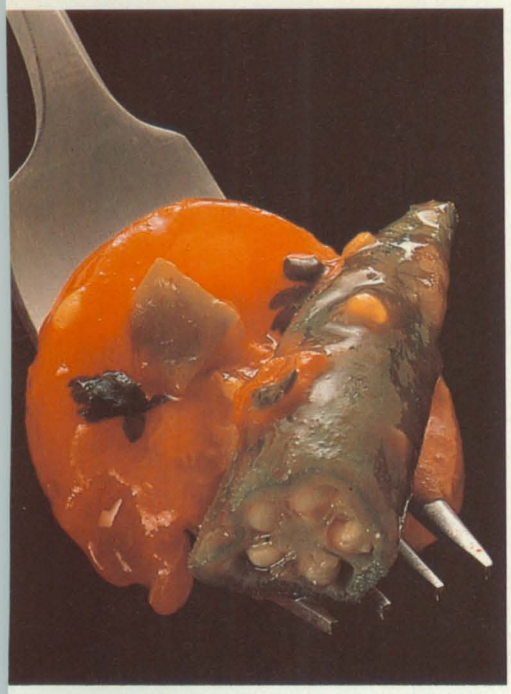
Pour un coup d'oeil spectaculaire, préparez un plat de délicieux légumes. Rien de plus facile aux micro-ondes : il suffit de disposer tous les légumes dans une grande assiette et de les faire cuire. Qui dit mieux ?

Essayez divers plats de légumes mélangés cuits aux micro-ondes, tous plus appétissants les uns que les autres et que vous pourrez varier à l'infini.

Choisissez des légumes qui demandent le même temps de cuisson. Si vous combinez des légumes dont les temps de cuisson varient, il suffit simplement de commencer par les légumes exigeant une cuisson plus longue et d'ajouter les autres par la suite. Vous pouvez aussi disposer tous les légumes dans une grande assiette, en cercle, ceux exigeant un temps de cuisson plus long sur les bords et les autres, au centre. (Voir la recette de la Jardinière au beurre, p. 524.).

Essayez d'abord les Légumes à la chinoise, p. 525. Ils plaisent à tout coup. Pour un plat vraiment coloré, essayez le Céleri et maïs aux tomates (p. 523) ou les Légumes marinés (p. 524). Bientôt, vous voudrez sans doute essayer vos propres mélanges. Laissez donc aller votre imagination et dégustez de délicieux plats de légumes !

Jardinière au beurre



Okras à la créole

13½ min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g d'okras frais
⅓ de tasse/60 ml d'eau
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 14 oz/396 g de tomates
2 cuil. à soupe de vin rouge ou de jus de cuisson des okras
½ cuil. à café de paprika
½ cuil. à café de sucre
1 bonne pincée de piment de Cayenne
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de persil frais haché ou 1 cuil. à café de persil séché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Parez et lavez les okras; versez dans un grand bol, ajoutez l'eau, couvrez et enfournez 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et réservez; conservez le jus de cuisson, au besoin.
2 Mélangez la fécule de maïs, un peu de jus des tomates, le vin rouge ou le liquide de cuisson des okras, le paprika, le sucre et le piment de Cayenne. Incorporez les tomates et le reste du jus, l'ail et le persil. Assaisonnez.
3 Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Ajoutez les okras, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.

Céleri et maïs aux tomates

9½ min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 14 oz/396 g de tomates, bien égouttées
¼ de cuil. à café de fines herbes
1 cuil. à soupe d'oignon râpé
1 gousse d'ail écrasée
2 branches de céleri, en tranches
½ petit poivron vert, épépiné et haché
2 cuil. à café d'huile végétale
1 cuil. à café de cassonade
2 cuil. à café de ketchup
sel et poivre
1 boîte de 12 oz/340 g de maïs sucré en grains, égoutté
4 oz/100 g de champignons, en tranches

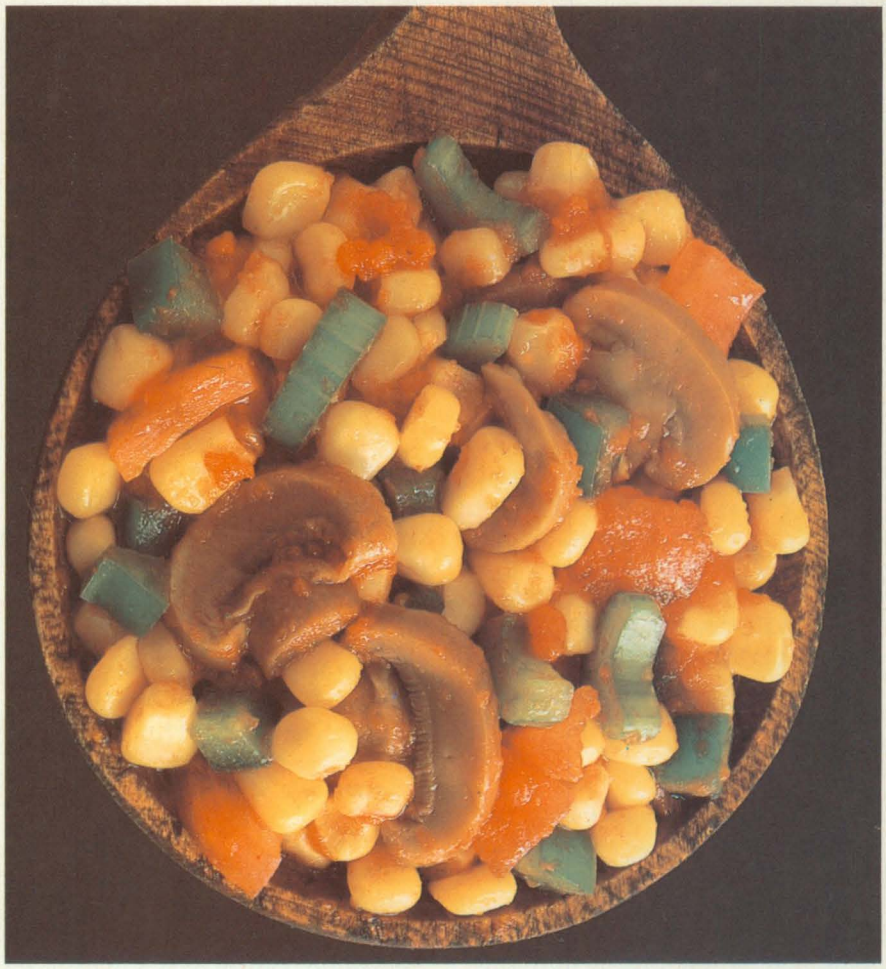
4 PERSONNES

1 Versez les tomates dans un grand bol, ajoutez les fines herbes, l'oignon et l'ail. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.
2 Mélangez le céleri, le poivron et l'huile, couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.
3 Incorporez aux tomates la cassonade, le ketchup, les assaisonnements et tous les légumes, y compris le maïs sucré et les champignons. Couvrez et enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

Micro-trucs

Remplacez le maïs en boîte par du maïs en épi frais. Détachez les grains de l'épi et faites-les cuire avec le céleri et le poivron à l'étape 2, en ajoutant 2 cuil. à soupe d'eau au mélange. Suivez ensuite la recette.

Ci-dessous : *Céleri et maïs aux tomates*
Ci-dessus, à gauche : *Okras à la créole*



Jardinière au beurre

7½ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Cette jardinière se sert chaude ou froide, en entrée, en guise de mets d'accompagnement ou même au moment de l'apéritif.

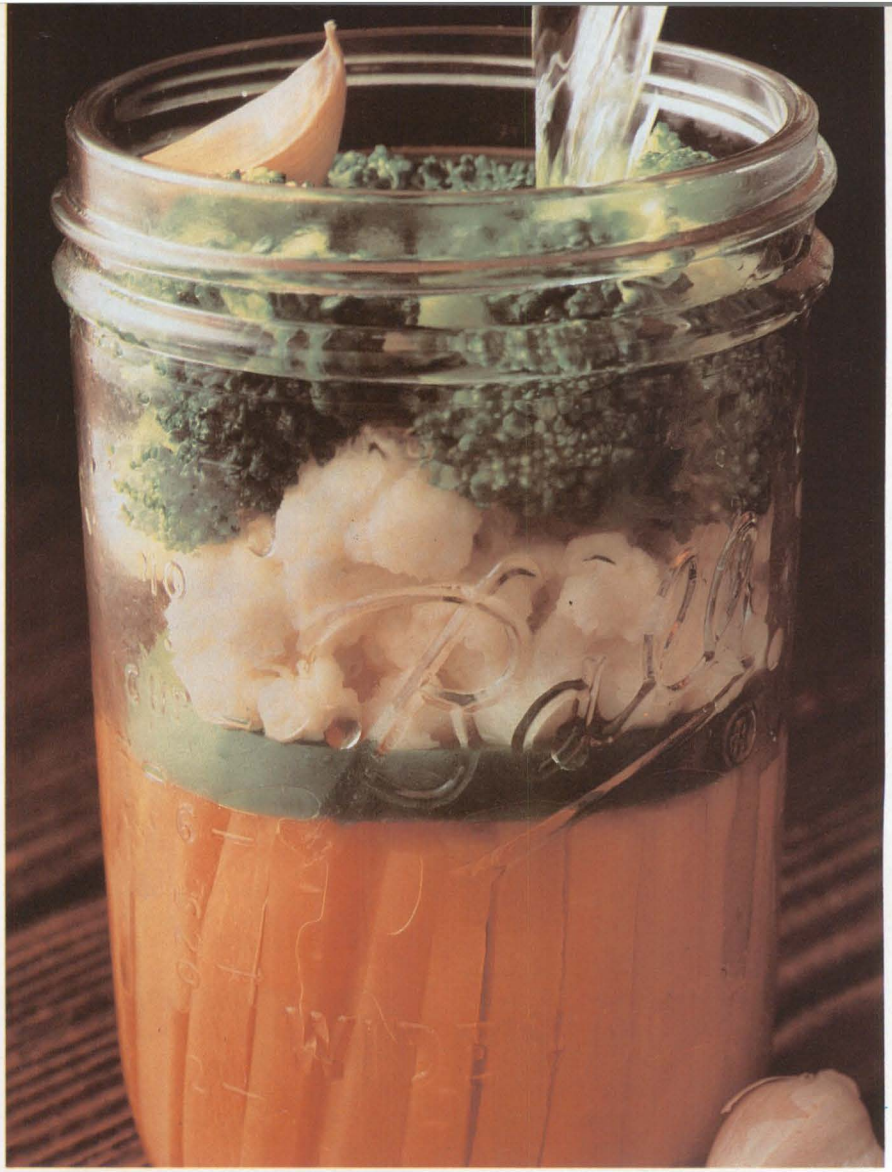
2 carottes, tranchées en biais
5 oz/150 g de bouquets de chou-fleur
5 oz/150 g de bouquets de brocoli
1 petit rutabaga, coupé en morceaux de ½ po/12 mm
1 petite courgette, en tranches
1 tomate, coupée en 6 morceaux
2 cuil. à soupe d'eau

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
½ cuil. à café de sel à l'oignon
poivre

4 PERSONNES

1 Disposez les légumes en cercle dans un plateau ou une assiette de 10 à 12 po/25 à 30 cm, dans l'ordre suivant, en commençant par les bords : les carottes, les choux-fleurs puis les brocolis. Poursuivez avec le rutabaga puis disposez les courgettes au centre car elles cuisent assez rapidement. Arrosez d'eau et couvrez.
2 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en tournant l'assiette 2 ou 3 fois pendant la cuisson.
3 Disposez les morceaux de tomate sur les choux-fleurs et les brocolis, couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX. Laissez reposer à couvert 3 ou 4 min et, entre-temps, préparez la sauce.
4 Faites fondre le beurre dans une petite tasse couverte de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le parmesan, le sel à l'oignon et le poivre.
5 Égouttez bien les légumes et arrosez de sauce.

VARIANTE
Remplacez le rutabaga par de la citrouille, de la courge ou des panais frais ou tout autre légume de saison. Taillez tous les légumes en tranches ou en morceaux de grosseur moyenne pour assurer une cuisson uniforme.



Légumes marinés

Légumes marinés

9 min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/400 ml de vinaigre de vin blanc
⅓ de tasse/65 g de sucre
1 cuil. à café de sel
5 carottes, coupées en allumettes d'environ 2 po/5cm de long et ¼ de po/6 mm d'épaisseur
4 oz/100 g de bouquets de chou-fleur
4 oz/100 g de bouquets de brocoli
2 rondelles de poivron vert d'environ ½ po/12 mm de large
⅝ de tasse/150 ml d'eau
2 gousses d'ail

2 BOCAUX DE 2 ½ tasses/600 ml

1 Versez le vinaigre de vin dans un pot de 4 tasses/1 l, ajoutez le sucre et le sel. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez bouillir 1 min.
2 Retirez du four, enlevez la pellicule plastique et laissez refroidir. Versez les carottes, les bouquets de chou-fleur et de brocoli, les rondelles de poivron et l'eau dans un grand bol, couvrez et faites blanchir 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez avec soin, rincez à l'eau froide courante puis égouttez sur du papier absorbant.
3 Glissez les carottes dans 2 bocaux en verre de 2 ½ tasses/600 ml. Ajoutez les rondelles de poivron puis les bouquets de chou-fleur et de brocoli. Déposez une gousse d'ail dans chaque bocal puis versez la marinade de manière à couvrir entièrement les légumes.
4 Couvrez et réfrigérez 4 jours avant de servir. Servez ces légumes marinés avec des viandes froides ou du pain et du fromage. Gardez un maximum de 4 semaines au réfrigérateur.

Légumes à la chinoise

5 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

3 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de sucre
10 oz/275 g de bouquets de chou-fleur
8 oz/225 g de champignons, en tranches
une botte d'échalotes, avec les tiges, en tranches
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine

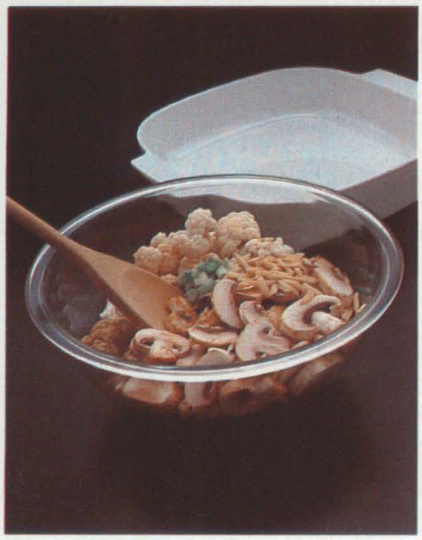
4 PERSONNES

Conseils du chef

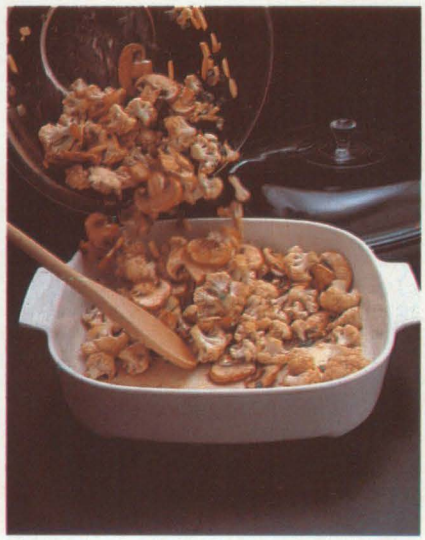
Pour donner un goût de noisette aux légumes, faites d'abord chauffer le beurre dans le plat à brunir. Ou, si vous préférez, ajoutez-le seulement après avoir chauffé le plat tel qu'indiqué dans la recette.

La sauce soya relève le goût des légumes et colore aussi le chou-fleur. Pour un légume moins coloré, plongez rapidement les bouquets dans la sauce avant de les faire cuire et ajoutez moins de sauce lors de la cuisson.

Préparation des légumes à la chinoise



Mélangez *la sauce soya, la fécule de maïs et le sucre. Incorporez les légumes et les amandes. Réservez.*



Préchauffez *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Ajoutez le beurre 30 s avant la fin du temps requis. Incorporez les légumes et la sauce.*

Couvrez *et enfournez de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois pendant la cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre mais croquant. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.*

Un buffet d'été

Préparez cet appétissant buffet d'été pour huit personnes sans pour autant vous causer trop de soucis. Planifiez bien votre menu et cuisinez certains plats d'avance dans votre four micro-ondes. Dressez une belle table puis reposez-vous en compagnie de vos convives.

Par une belle journée chaude, cet été, préparez de délicieux mets froids à la saveur toute délicate. Voici un buffet d'été dont l'entrée rafraîchissante, un consommé glacé, peut se préparer d'avance.

La truite figure ensuite au menu. Des poissons individuels se servent plus facilement, mais si vous préférez de grosses truites, choisissez-en 2 de 2 ½ à 3 ½ lb/1,25 à 1,6 kg.

Faites-les pocher dans un court-bouillon, une à la fois, de 7 à 9 min à MAX. Enveloppez la tête et la queue de papier aluminium pendant les premières minutes de cuisson. Ce plat principal est accompagné de deux salades aux couleurs éclatantes.

Enfin, au dessert, servez un succulent gâteau sablé aux fraises, tout à fait irrésistible.

ANDREW WHITTUCK

Compte à rebours

La veille
Faites pocher la truite et laissez refroidir dans le court-bouillon. Couvrez et réfrigérez.

Préparez le consommé, passez au tamis et réfrigérez dans un bol couvert. Préparez la vinaigrette pour la salade de pâtes et réfrigérez.

Dans la matinée
Retirez la peau du poisson et préparez la garniture; réfrigérez à couvert. Préparez la salade de chou-fleur et de haricots : faites cuire les légumes, ajoutez la vinaigrette et laissez mariner. Faites cuire les pâtes et blanchir les poivrons. Faites cuire le gâteau.

Juste avant l'arrivée des convives
Terminez les salades; dressez le plat de poisson; complétez le gâteau; incorporez le jus d'orange au consommé.

Consommé glacé aux betteraves

45 min

Temps d'attente : aucun

3 lb/1,5 kg de betteraves, pelées et coupées en petits dés
10 tasses/2,5 l d'eau bouillante
3 cubes de bouillon de poulet
2 gros oignons, pelés et coupés en deux
6 clous de girofle
3 gousses d'ail écrasées
1 bouquet garni
1 cuil. à soupe de sucre
sel et poivre
2 cuil. à soupe de jus d'orange
tranches d'orange, pour garnir

8 PERSONNES

1 Versez les betteraves, l'eau, les cubes de bouillon, les oignons, les clous de girofle, l'ail, le bouquet garni et le sucre dans un bol de 15 tasses/3,75 l.
2 Faites cuire à découvert 20 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 25 min.
4 Passez le consommé au tamis fin, assaisonnez au goût et réfrigérez.
5 Au moment de servir, ajoutez le jus d'orange et garnissez de tranches d'orange.

MENU

Consommé glacé aux betteraves
Consommé à saveur douce et parfumée

Truite pochée
Servie avec une mayonnaise verte

Salade de chou-fleur et de haricots
Agrémentée d'une garniture aux oeufs

Salade de pâtes
Servie avec une vinaigrette citronnée

Gâteau sablé aux fraises
Gâteau étagé garni de fraises et de crème Chantilly

8 PERSONNES

Truite pochée

26 min

Temps d'attente : aucun

La quantité de court-bouillon est suffisante pour pocher 2 grosses truites ou 4 petites à la fois.

8 truites de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacune
tranches de concombre et de citron pour garnir le poisson

COURT-BOUILLON
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc
½ cuil. à café de sel
1 branche de persil
1 feuille de laurier
2 grains de poivre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau

8 PERSONNES

1 Versez la moitié des ingrédients du court-bouillon dans un grand plat peu profond pouvant contenir 4 truites.
2 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Ajoutez ensuite 4 truites, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX.
3 Retirez le poisson du four et laissez refroidir en remuant fréquemment.
4 Répétez l'opération pour les autres truites en vous servant de l'autre moitié du court-bouillon.
5 Pour servir, retirez le poisson du court-bouillon et enlevez la peau. Garnissez de tranches de concombre et de citron.
6 Accompagnez la truite de mayonnaise verte (voir recette ci-dessous).

Mayonnaise verte

4 min

Temps d'attente : aucun

1 botte de cresson
1 petite botte de persil
2 ½ tasses/600 ml de mayonnaise

8 PERSONNES

1 Ôtez les tiges dures du cresson et du persil.
2 Rincez sous l'eau froide courante et mettez dans un bol avec 2 cuil. à soupe d'eau.
3 Faites cuire à couvert, 4 min à MAX.
4 Égouttez bien puis hachez finement.
5 Enveloppez le cresson et le persil hachés dans un linge propre et pressez délicatement de manière à en extraire l'eau.
6 Mélangez cresson, persil et mayonnaise et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Salade de chou-fleur et de haricots

19½ min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de haricots verts
1 chou-fleur, défait en bouquets
1 oeuf
VINAIGRETTE
½ cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
3 ou 4 gouttes de Tabasco
6 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
8 cuil. à soupe d'huile d'olive

⅝ de tasse/150 ml d'huile végétale
2 cuil. à soupe de cerfeuil

8 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots et le choufleur selon les instructions données aux pages 75 et 119. Laissez reposer 5 min.
2 Cassez l'oeuf dans un petit plat et piquez le jaune. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau chaude et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MED. Égouttez et laissez refroidir.
3 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Hachez le blanc d'oeuf et ajoutez-le à la vinaigrette.
4 Égouttez les haricots et le choufleur et versez la moitié de la vinaigrette sur chacun. Mélangez parfaitement le tout, couvrez et réfrigérez.
5 Au moment de servir, remuez bien les légumes et disposez-les joliment dans un grand plat de service. Passez le jaune d'oeuf à travers un tamis au-dessus de la salade.

Salade de pâtes

19 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de pâtes en spirales
6 ¼ tasses/1,5 l d'eau bouillante
1 poivron jaune, en rondelles
1 poivron rouge, en fines lanières
1 poivron vert, en petits cubes
6 cuil. à soupe d'eau

VINAIGRETTE

½ cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
6 cuil. à soupe de jus de citron
8 cuil. à soupe d'huile d'olive
⅝ de tasse/150 ml d'huile végétale
2 cuil. à soupe de basilic haché

8 PERSONNES

1 Versez les pâtes dans l'eau bouillante salée.
2 Faites cuire à couvert de 14 à 16 min à MAX. jusqu'à tendreté.
3 Rincez parfaitement et réservez.
4 Versez les poivrons épépinés et coupés dans un grand bol et ajoutez 6 cuil. à soupe d'eau. Faites cuire à couvert 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min puis rincez à l'eau froide.
5 Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal, fermez et agitez vigoureusement.
6 Pour servir, mélangez les pâtes et les poivrons et incorporez la vinaigrette.

ANDREW WHITTUCK

Gâteau sablé aux fraises

7 min

Temps d'attente : aucun

Faites cuire le gâteau le jour même de la réception et assemblez-le juste avant de servir.

2 ¼ tasses/275 g de farine à pâtisserie
4 oz/100 g de beurre, en petits dés
⅜ de tasse/90 g de cassonade dorée
le zeste râpé d'une orange
1 oeuf battu
2 ou 3 cuil. à soupe de lait
1 lb/450 g de fraises
1 ⅜ tasse/450 ml de crème à 35%

8 PERSONNES

1 Tamisez la farine et le sel. Ajoutez le beurre et travaillez jusqu'à ce que le mélange ressemble à une fine chapelure. Ajoutez la cassonade et le zeste d'orange. Incorporez l'oeuf battu petit à petit.
2 Incorporez le lait et pétrissez délicatement pour former une pâte légère.
3 Pressez la pâte dans un moule à flan graissé de 10 po/25 cm. Déposez sur une soucoupe renversée et faites cuire de 7 à 9 min à MAX.
4 Démoulez sur une grille et laissez refroidir; tranchez le gâteau en deux à l'horizontale.
5 Coupez la moitié des fraises en tranches minces et le reste en deux. Fouettez la crème.
6 Garnissez une moitié du gâteau des fraises en tranches et de la moitié de la crème fouettée; couvrez de l'autre gâteau et garnissez du restant de crème et des demi-fraises.

Conseils du chef

Pour démouler le gâteau sans problème, graissez légèrement le moule et foncez-le de papier ciré en le faisant dépasser des parois du moule.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 19

Boeuf ou porc
- Choucroute 512
- Saucisses au maïs 513
- Saucisses aux pommes 510
- Saucisses en casserole 512
- Saucisses et pommes de terre au fromage 511
- Saucisses et pommes de terre en sauce 513

Choux farcis 507
Desserts
- Crème caramel 515
- Gâteau sablé aux fraises 528
- Mousse aux abricots 515
- Petits gâteaux au fromage 516
- Profiteroles au chocolat 507
- Riz au lait à la noix de coco 517
- Tarte aux framboises et à la rhubarbe 517

Légumes
- Céleri et maïs aux tomates 523
- Consommé glacé aux betteraves 527
- Jardinière au beurre 524
- Légumes à la chinoise 525
- Légumes marinés 524
- Okras à la créole 523
- Salade de chou-fleur et de haricots 527
- Salade de pâtes 528

Mayonnaise verte 527
Pâte à choux 506

Pizzas
- Pâte à pizzas 502
- Pizza à la danoise 505
- Pizza à l'espagnole 504
- Pizza aux anchois 505
- Pizza aux fruits de mer 502
- Pizza aux haricots et au jambon 505
- Pizza aux légumes 503
- Pizza aux sardines 504
- Pizza quatre saisons 504

Poisson
- Truite pochée 527

Poulet
- Chaud-froid de poulet 520
- Poulet farci aux fruits et aux noix 519

Soufflé au fromage 508
Tourtière 508

MICRO secrets

Comment garder les aliments bien chauds

Les plats qui cuisent rapidement aux micro-ondes refroidissent aussi très vite. Pour remédier à cette situation, voici quelques trucs qui permettront également de rehausser l'apparence des plats.

Les aliments cuits aux micro-ondes refroidissent plus rapidement que les aliments préparés selon la méthode usuelle de cuisson. Après un temps de cuisson relativement court, la chaleur des aliments se transmet au plat pendant le temps d'attente. Pour prévenir cette perte de chaleur, déposez le plat à sa sortie du four dans un panier d'osier ou un support à casserole molletonné, ou enveloppez-le de serviettes de table assorties à votre nappe.